BlinkistDE

Das Glück wohnt neben dem Großhirn

Wie der Kopf unsere Gefühle steuert

Von Jeanne Rubner und Peter Falkai



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Was ist Glück? Jetzt mal ganz im Ernst: Wie entstehen aus elektrischen Impulsen, neuronalen Verknüpfungen und chemischen Botenstoffen all diese echten und mächtigen Gefühle? Welche Hirnareale sind an der Produktion des Glücks beteiligt – und was genau ist los, wenn uns das Glück abhanden kommt? Diese Blinks zu Jeanne Rubners und Peter Falkais Das Glück wohnt neben dem Großhirn (2018) liefern erhellende und anschauliche Antworten!

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die wissen wollen, wie und wo Glück im Gehirn entsteht
Jeder, der selbst gern glücklicher wäre oder sich generell für Psychologie interessiert
Betroffene, die verstehen möchten, wie Depressionen und Suchterkrankungen mit dem Belohnungszentrum zusammenhängen

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Wer das Buch geschrieben hat

Jeanne Rubner ist promovierte Biophysikerin, Journalistin und Autorin. Sie leitet die Redaktion Wissen und Bildung beim Bayerischen Rundfunk und hat bereits mehrere Sachbücher zu ganz unterschiedlichen Themen veröffentlicht – von der Politik über die Geschlechterforschung bis hin zum Thema Schule und Lernen.

Prof. Dr. Peter Falkai ist Mediziner und seit 2012 Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ludwig-Maximilians-Universität München. In seiner Forschung konzentriert er sich besonders auf die Arbeitsschwerpunkte Hirnforschung und Schizophrenie. Er hat bereits zahlreiche medizinische Fachbücher veröffentlicht.

Was drin ist für dich: Eine detailgenaue Spurensuche zur Frage, wie Glücksgefühle entstehen.

Alles und jeder gibt vor, den Weg zum Glück zu kennen: Marketingfachleute, schlaue Glücksratgeber und -coaches. Aber kaum einer kann erklären, wie Glück wirklich als Gefühl in unserem Kopf zustandekommt! Wie entsteht im Zusammenspiel von Nervenzellen, Botenstoffen und Hirnarealen das, was wir als Emotionen wahrnehmen?

Diese Blinks entführen dich in die Welt der Gehirnregionen und bildgebenden Messverfahren, in das faszinierende Reich der neuronalen Vernetzungen und Botenstoffe. Sie erklären, welche Mechanismen in Gang gesetzt werden müssen, um dir ein warmes Gefühl ums Herz oder ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Sie beschreiben, warum Belohnung dabei eine zentrale Rolle spielt und weshalb tatsächlich jeder seines eigenen Glückes Schmied ist.

In den Blinks lernst du außerdem,

was Suchterkrankungen und Depressionen gemeinsam haben,
wie das Gehirn über elektrische Impulse und Botenstoffe vernetzt ist, und
was all das mit Apfelkuchen und Chamäleons zu tun hat.

Wir Menschen suchen seit Jahrtausenden nach dem Glück und wissen heute, dass Geld allein nicht glücklich macht.

Wann hast du dich das letzte Mal so richtig glücklich gefühlt? Und warum währt dieses wunderbare Gefühl bloß immer nur so kurz? Kann man das nicht irgendwie konservieren? Ist das Herz überhaupt am Glück beteiligt? Zeit für eine Spurensuche.

Wir Menschen suchen seit Jahrtausenden nach dem Glück. Die ersten, von deren Glückssuche wir heute noch wissen, waren Gelehrte der griechischen Antike. Schon damals gab es unterschiedliche Antworten auf die Frage, was glücklich macht. Die Hedonisten suchten das Glück in der Ausgelassenheit, indem sie Lust und Freude zelebrierten. Aristoteles setzte auf innere Werte wie Tugendhaftigkeit und soziales Engagement. Und die

Stoiker glaubten gar, der Mensch müsse seine Affekte komplett unter Kontrolle bringen, um das Glück in der inneren Ausgeglichenheit zu finden.

Es gab also schon vor über 2.000 Jahren die verschiedensten Rezepte fürs Glück. Ein Blick auf das Überangebot an modernen Glücksratgebern zeigt, dass sich das bis heute nicht geändert hat. Inzwischen wissen wir aber, warum das so ist: Es kann schlichtweg kein Patentrezept geben, weil jeder Mensch Glück anders erlebt. Das sehen wir uns in den folgenden Blinks noch genauer an.

Trotzdem gibt es offenbar eine Reihe von Parallelen, die beim Glücksempfinden der meisten Menschen eine Rolle spielen. Eine davon bestätigt die alte These, dass Geld allein nicht glücklich macht. Der US-amerikanische Wirtschaftswissenschaftler Richard Easterlin stellte 1974 in einem Aufsatz eine Hypothese über den Zusammenhang zwischen Einkommen und Glück auf, die als „Easterlin-Paradox“ berühmt wurde.

Easterlin hatte Umfragen aus mehreren Jahrzehnten untersucht und herausgefunden, dass Geld zwar tendenziell glücklicher machte – aber nur, bis ein bestimmter Lebensstandard erreicht war. Jenseits davon führte mehr Geld nicht zu noch mehr Zufriedenheit. Die Zahlen deuteten sogar darauf hin, dass es wichtiger für das subjektive Glücksempfinden ist, wie viel Geld die Menschen in unserem Umfeld haben. Je gerechter der Wohlstand in einem untersuchten Land verteilt war, desto glücklicher waren dessen Bewohner.

So viel zur Theorie. Aber wie und wo genau entsteht Glück eigentlich in unserem Körper? Der nächste Blink geht im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut.

Unsere Gefühle entstehen durch das komplexe Zusammenspiel verschiedener Hirnregionen.

Herzschmerz, herzerwärmend, Herzensmensch: Unsere Sprache zeigt, dass in unserer Kultur das Herz als unangefochtenes Zentrum der Gefühle gilt. Dabei wissen wir inzwischen, dass unsere Emotionen in Wirklichkeit im Gehirn entstehen. Um das genauer zu erklären, holen wir allerdings ein wenig aus.

Das menschliche Gehirn ist so genial, wie es komplex ist. Es besteht aus ca. 100 Milliarden Nervenzellen, die auf die elektrische Weiterleitung von Impulsen bzw. Erregungen spezialisiert sind. Wenn sich die Verbindungen zwischen den Nervenzellen verstärken, entstehen neuronale Datenautobahnen: Dann lernen wir.

Die Nervenzellen brauchen allerdings Hilfe, um die elektrischen Impulse an benachbarte Zellen weiterzugeben, da sie durch kleine Spalten voneinander getrennt sind. Hier kommen die Botenstoffe bzw. Neurotransmitter wie Dopamin oder Serotonin ins Spiel. Je nachdem, wie du eine Situation subjektiv bewertest, schüttet dein Gehirn unterschiedliche Mengen solcher Botenstoffe aus. Ihr Einfluss auf deine physiologische Verfassung ist das, was wir als Emotion bezeichnen.

Die Neurowissenschaft hat mithilfe bildgebender Verfahren herausgefunden, dass verschiedene Bereiche des Gehirns an der Entstehung von Gefühlen beteiligt sind. Dazu gehören v.a. das limbische System und der Neocortex.

Das limbische System ist ein – evolutionär betrachtet – relativ altes Hirnareal. Es wird auch als Reptiliengehirn bezeichnet, weil Reptilien diese Funktionseinheit bereits lange vor dem Menschen entwickelten. Innerhalb des limbischen Systems ist besonders die Amygdala von Bedeutung. Sie ist dafür zuständig, Situationen emotional zu bewerten. Wenn ein stämmiger Hund mit gefletschten Zähnen auf dich zurennt, ist sie diejenige, die die Botschaft verkündet: „Gefahr! Einmal kräftig Panik, bitte!"

Auch der Neocortex spielt eine Rolle in unserem Gefühlsleben, obwohl sich hier in erster Linie die langsameren und bewertenden Prozesse abspielen, die wir als Verstand bezeichnen. Dank ihm können wir über unsere Gedanken aktiv auf unsere Gefühle einwirken, z.B. bei der Meditation oder einer Verhaltenstherapie.

Wir zoomen noch weiter hinein und sehen uns einen ganz bestimmten Bereich an, der bei der Entstehung des Glücks entscheidend mitwirkt: das Belohnungszentrum.

Das Belohnungszentrum ist Dreh- und Angelpunkt unseres Glücksempfindens.

Hirnforscher haben herausgefunden, dass bei jeder menschlichen Empfindung ganz unterschiedliche Hirnareale aktiv werden. Die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT) misst die Veränderung der Durchblutung im Gehirn und zeigt: Erst die Zusammenarbeit unterschiedlicher Bereiche verursacht das, was wir als „Gefühl" wahrnehmen. Eine besondere Rolle spielt dabei das Belohnungsnetzwerk.

Der Begriff Netzwerk deutet bereits an, dass sich die einzelnen Komponenten nicht gebündelt an einer Stelle befinden, sondern überall im Gehirn verteilt. Die wichtigsten von ihnen arbeiten folgendermaßen zusammen: Die bereits erwähnte Amygdala führt die Signale all deiner Sinnesorgane zusammen. Sie verknüpft den leckeren Geruch von Süßgebäck mit der visuellen Information, dass gerade jemand mit einem Apfelkuchen an dir vorbeiläuft.

Der präfrontale Kortex und das vordere Cingulum sorgen dann gemeinsam für die Bewertung dieser Information. Der Kortex legt mit einer grundlegenden Einschätzung vor: „Frischgebackener Kuchen ist lecker. So etwas will ich auch." Dann schaltet sich das Cingulum als Kontrollinstanz ein: „Ich kann nicht einfach einer fremden Person einen Kuchen aus der Hand reißen."

Der Neokortex wiederum steuert Erinnerungen dazu bei, z.B. wann du das letzte Mal Apfelkuchen gegessen hast und wie er geschmeckt hat. Der Nucleus accumbens und das ventrale Pallidum setzen all diese Gefühle schließlich in konkretes Handeln um: Du lässt den Menschen mit dem Kuchen an dir vorbeigehen und siehst in deinem Portemonnaie nach, ob das Kleingeld für einen Abstecher zum Bäcker reicht.

Jetzt kommen wir dem Glück allmählich auf die Spur. Damit all die genannten Bereiche richtig zusammenarbeiten, kommen erneut die Botenstoffe ins Spiel. V.a. der Nucleus accumbens schüttet den Neurotransmitter Dopamin aus, der auch als „Glückshormon" bezeichnet wird. Das passiert v.a. dann, wenn du eine Aufgabe erfolgreich erledigt hast oder dir etwas gelungen ist. Dein Körper belohnt dich im wahrsten Sinne des Wortes für deine Mühen. Die Dosis wird sogar noch höher, wenn deine Leistung zusätzlich mit Geld vergütet wird.

Oft werden wir im selben Zug mit der Ausschüttung weiterer Neurotransmitter wie Serotonin und Noradrenalin belohnt. Serotonin z.B. wirkt im zentralen Nervensystem, dem Darmnervensystem und dem Herz-Kreislauf-System, wo es auch an der Regulierung des Blutdrucks beteiligt ist. Es stimuliert also lauter Prozesse, die dazu beitragen, dass wir uns glücklicher und zufriedener fühlen.

Und dann gibt es natürlich noch das Oxytocin, das auch als „Bindungshormon" oder „Kuschelhormon" bezeichnet wird. Seine Ausschüttung wird v.a. durch angenehmen Hautkontakt veranlasst und sorgt für ein wohliges Gefühl der Nähe und Verbundenheit.

Weil jedes Gehirn anders tickt, empfindet jeder von uns Glück auf seine eigene Weise.

Das klingt nun alles ein wenig nach Lego-Baukasten. Hier ein Areal, da ein Neurotransmitter und fertig ist das Standardhirn. Tatsächlich sind unsere Schaltzentralen aber so einzigartig wie unser äußeres Erscheinungsbild.

Das liegt v.a. daran, dass unser Gehirn von Geburt an auf unsere individuellen Erfahrungen reagiert. Nehmen wir z.B. die Gene: Ihr festgelegter Bauplan hat, genau wie beim Rest unseres Körpers, wichtigen Einfluss auf die Entwicklung des Gehirns. Dieser Einfluss ist aber geringer, als lange Zeit angenommen. Mindestens genauso entscheidend sind nämlich das Verhalten unserer Gene und die Veränderbarkeit der Zellfunktionen. Das Forschungsgebiet der Epigenetik untersucht, welche Teile unseres Erbguts im Laufe unseres Lebens tatsächlich durch Umwelteinflüsse aktiviert werden und welche am Ende nur passiv vor sich hin schlummern.

Alles, was du erlebst, hinterlässt Spuren in deinem Gehirn. Deine Gefühle z.B. werden dort nicht nur geformt, sie wirken sich auch entscheidend auf die Art deiner neuronalen Vernetzungen aus. Gefühle wie Stress und Traumata können sich tief in deine Hirnwindungen einschreiben und dort nachhaltig beeinflussen, wie du „verschaltet" bist. Wer z.B. als Kind traumatische Erlebnisse verkraften musste, reagiert später oft empfindlicher auf Stress und ist dadurch auch anfälliger für psychische Erkrankungen.

Wie du Glück erlebst, hängt auch von deiner individuellen Persönlichkeitsstruktur ab. Das Gleiche gilt für deinen Umgang mit emotional belastenden Situationen. Nehmen wir das Beispiel Stress. Stell dir vor, am Gate eines Flughafens wird völlig unerwartet der Ausfall des geplanten Linienflugs durchgesagt. Manche geraten in Panik, wenden sich verzweifelt oder gar wutentbrannt an das Bodenpersonal, während sich andere erst einmal an die Bar setzen

und ein Bier bestellen. Sie alle befinden sich in der gleichen Situation, empfinden aber ganz unterschiedliche Dinge.

Doch auch unsere Persönlichkeit ist nicht in Stein gemeißelt. Der Psychologe Richard Davidson fand in einer Langzeitstudie heraus, dass sich unser Charakter im Laufe unseres Lebens fundamental verändern kann. Menschen, die als Kind zurückhaltend und ängstlich waren, können sich später durchaus zu extravertierten Draufgängern entwickeln.

Wir alle sind so verschieden und wandelbar, dass es überhaupt nicht verwunderlich ist, dass uns ganz unterschiedliche Dinge glücklich machen. Der eine vergisst sich beim Sport, der andere berauscht sich an der Musik und viele sind schon zufrieden, wenn sie einfach einen schönen Abend mit ihrer Familie verbringen.

Bei Suchterkrankungen gerät das natürliche Glücksempfinden aus dem Ruder.

Kippen, Kaffee, Smartphone, ein Bierchen oder gleich eine ganze Flasche Rotwein zum Feierabend … aus den kleinen Belohnungen können schnell ungesunde Routinen oder gar ausgewachsene Suchtprobleme werden. Aber was hat das Ganze mit dem Glück zu tun?

So einzigartig unser Glücksempfinden ist, so individuell ist auch seine Anfälligkeit für Störungen. Wir haben gesehen, wie wichtig das Prinzip der Belohnung ist. Wenn das Belohnungssystem nicht mehr richtig funktioniert, geraten die Glücksgefühle aus der Bahn. Sucht ist ein gutes Beispiel dafür.

Vieles deutet daraufhin, dass die Anfälligkeit für Suchterkrankungen mit einer Störung des Belohnungssystems zusammenhängt. Die Betroffenen reagieren nur schwach auf positive Erlebnisse wie das Bestehen einer Prüfung, dafür aber überdurchschnittlich stark auf negative Ereignisse wie das Scheitern bei einer Prüfung.

Grund dafür ist ihr niedriger Dopaminspiegel. Ihr Nucleus accumbens belohnt Erfolgserlebnisse nur mit geringen Dosen des Glückshormons. Bei Alkoholkranken kann das Suchtverhalten auch mit einem Mangel an Serotonin zusammenhängen. In beiden Fällen soll das Suchtmittel – die Zigarette, die Schokolade oder die Flasche Bier – den Mangel an beglückenden Botenstoffen kompensieren. Und da schließt sich der Teufelskreis.

Die Befriedigung der Sucht kann den Dopaminspiegel nämlich immer nur für kurze Zeit anheben. Sobald die Wirkung des Suchtmittels nachlässt, fällt der Dopaminspiegel wieder ab und der Süchtige empfindet erneut das Bedürfnis, die Sucht zu stillen. Das führt zu einer gefährlichen Verwechslung von Glücksempfinden und Suchtbefriedigung. Ein Alkoholkranker bekommt z.B. das Gefühl, schöne Erlebnisse nur noch in Verbindung mit einem starken Drink genießen zu können. Und sobald etwas Negatives passiert, braucht er den nächsten Schluck, um sich vom Schock zu erholen.

Darum müssen Therapien und Suchtbehandlungen versuchen, das Belohnungssystem zu seiner normalen Funktionsfähigkeit zurückzuführen. Das kann z.B. dadurch gelingen, dass die eigentliche Droge durch ein Surrogat ersetzt wird. Diese Entwöhnungsmittel oder

Anti-Craving-Substanzen stabilisieren u.a. die Dopamin-Ausschüttung im Körper. Bei Alkoholerkrankungen führen solche Substanzen schon in zwei Dritteln der Fälle zum Behandlungserfolg. Sie werden auch bei Heroinsüchtigen eingesetzt.

Um die Entwöhnung zu unterstützen und Rückfällen vorzubeugen, muss eine Therapie v.a. die sogenannte „Inselregion“ im Gehirn des Betroffenen stärken. Diese kann Stimmungsschwankungen im Belohnungssystem ausgleichen und so das Verlangen nach dem Suchtmittel neutralisieren.

Auch Depressionen gehen letztlich auf Störungen im neuronalen Glückssystem zurück.

Immer mehr Menschen erkranken an depressiven Störungen oder Verstimmungen. In Deutschland sind es z.B. zwischen 5–8%, die daran bereits leiden. Und trotzdem spricht kaum jemand darüber, weil viele Betroffene das Gefühl haben, irgendwie versagt zu haben. Höchste Zeit, die Depression aus der Tabu-Schublade zu holen und als das zu sehen, was sie ist: eine Krankheit, die theoretisch jeden von uns treffen kann. Aber was passiert dabei eigentlich im Gehirn?

Depressionen werden manchmal auch als „Chamäleon-Krankheit“ bezeichnet, weil sie ganz unterschiedliche Symptome haben können. Viele Betroffene fühlen sich zunächst einfach nur erschöpft und niedergeschlagen. Später kommen häufig Schlafstörungen dazu. Einige leiden unter Kopfschmerzen oder Magenkrämpfen, wieder andere brechen scheinbar grundlos in Tränen aus. Viele verlieren die Lust an Dingen, die sie sonst gerne getan haben, und somit jedwede Art von Antrieb.

Gerade weil diese Symptome so unterschiedlich ausfallen, werden Depressionen oft erst spät diagnostiziert. Das ist ein Problem, denn der Behandlungserfolg ist umso wahrscheinlicher, je früher die Erkrankung erkannt wird. Das immer häufiger auftretende Burnout-Syndrom gilt inzwischen übrigens offiziell als Vorstufe der Depression.

So unterschiedlich die Anzeichen sind, in den Gehirnen der Betroffenen passiert grundsätzlich das Gleiche. Der Mechanismus ähnelt dem einer Suchterkrankung. Positive Eindrücke sorgen nicht mehr für intensive oder länger anhaltende Glücksgefühle, während negative Erlebnisse übermäßig stark auf das Gemüt schlagen.

Wichtige Bereiche des Belohnungssystems wie die Amygdala und der präfrontale Kortex sind weniger aktiv. Dopamin- und Serotoninspiegel sind auch hier niedriger als bei gesunden Menschen, und die geringere Ausschüttung dieser Neurotransmitter führt dazu, dass die verschiedenen Hirnareale schlechter zusammenarbeiten.

Meist ist der Auslöser eine erhöhte Sensibilität für Stress. Das Nervensystem der Betroffenen tut sich schwer, den toxischen Distress nach negativen Erlebnissen abzubauen. Hier braucht es dann oft eine Kombination aus Antidepressiva und psychotherapeutischer Behandlung, um die Krankheit wieder in den Griff zu bekommen.

Viele Patienten stehen dem Einsatz von Antidepressiva skeptisch gegenüber. Die meisten Therapeuten sind sich aber einig, dass ihr Einsatz sinnvoll oder gar notwendig ist. Ganz anders sieht es bei bei einer anderen Art von Psychopillen aus: den sogenannten Mood Enhancern.

Glückspillen sind keine Lösung – aber zum Glück kann jeder lernen, selbstbestimmt glücklich zu sein.

Nun könnte man denken: Wenn Pillen gegen psychische Erkrankungen wie Depressionen helfen, müssten sie doch bestimmt auch die Stimmung von gesunden Menschen anheben, oder? Den Gedanken haben tatsächlich viele Menschen – und helfen ihrem Gehirn munter mit Medikamenten wie Ritalin auf die Sprünge. Das ist aber keine gute Idee.

Psychisch kranke Menschen bekommen oft leistungssteigernde Medikamente wie Ritalin oder stimmungsaufhellende Arzneimittel wie Citalopram verschrieben, um auch während ihrer Erkrankung alltagsfähig zu sein. Letztere werden als Mood Enhancer bezeichnet.

Streng genommen sind ja schon Substanzen wie Schokolade und Koffein in der Lage, unsere Stimmung kurzfristig aufzuhellen. Um leistungsfähiger zu sein, greifen inzwischen aber auch immer mehr gesunde Menschen zu Antidepressiva, insbesondere zu wachhaltenden und stimulierenden Medikamenten wie Modafinil. Das mag zwar funktionieren, ist aber langfristig alles andere als gesund. Die möglichen Nebenwirkungen sowie die potenzielle Gefahr psychischer Abhängigkeit sind eine Sache. Wer seine Stimmung künstlich hochhält, verlernt aber v.a. auch, auf natürliche Weise Glücksgefühle zu empfinden.

Viel sinnvoller und gesünder ist es, wenn du versuchst, eigenständig zu deinem Glück zu finden. Fang damit an, dir darüber bewusst zu werden, welche äußeren Faktoren deinen Gemütszustand bestimmen. Wer gerade eine qualvolle Trennung oder den Verlust eines geliebten Menschen verschmerzen muss, macht eine Weile lang keine Luftsprünge. Da ist nichts zu machen, und das ist auch gut so. Manchmal haben die dunklen und schweren Gefühle einfach Vorfahrt.

Mach dir aber auch klar, dass du dein Glück ein gutes Stück weit selbst in der Hand hast. Dass jeder Glück auf ganz eigene Weise empfindet, bedeutet auch, dass jeder seinen eigenen Weg zum Glück finden kann. Probiere dich aus! Lerne dich weiter kennen! Finde heraus, welche Form der körperlichen Bewegung dir guttut, meditiere, übe dich in Achtsamkeit und Dankbarkeit. Versuche immer wieder, aus gewohnten Mustern auszubrechen, um für Abwechslung zu sorgen und flexibel zu bleiben.

Du siehst: Manchmal macht uns das Leben zu schaffen. Gesundheitliche Probleme, Stress und emotional schwierige Erlebnisse können deine Glücksfähigkeit beeinträchtigen. Ansonsten aber steht deiner Zufriedenheit nichts und niemand im Weg. Also fass dir ein Herz! Setz dich dem Leben aus und finde heraus, was dich glücklich macht.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Gefühle – und damit auch Glücksgefühle – entstehen nicht im Herzen, sondern im Gehirn. Dabei arbeiten verschiedene Hirnareale auf komplexe Art zusammen. Entscheidend für unsere Glücksgefühle sind das Belohnungsnetzwerk und Botenstoffe wie Dopamin oder Serotonin. Störungen dieser sensiblen Mechanismen können zu psychischen Leiden und Suchterkrankungen führen. Die gute Nachricht dabei ist, dass jeder von uns für sich selbst herausfinden kann, was ihn glücklich macht.

Was du konkret umsetzen kannst:

Plane Glückstage in deinen Alltag ein.

Dieser Tipp stammt von der US-Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky: Stell dir deinen ganz persönlichen Glückstag vor. Wie sähe für dich ein perfekter Tag aus? Was würdest du frühstücken und welche Musik würdest du hören? Mit wem würdest du dich treffen oder telefonieren? Hättest du Lust auf einen langen Spaziergang im Wald oder einen ganzen Nachmittag im Bett mit Tee, Keksen und einer spannenden Serie? Egal, was es ist, schreib es auf. Und dann mach es einfach! Schaufel dir einen Tag am Wochenende frei oder nimm dir mal einen Tag Urlaub und lass es dir so richtig gut gehen.

Buch im Amazon Shop